



香港东方教育研究院



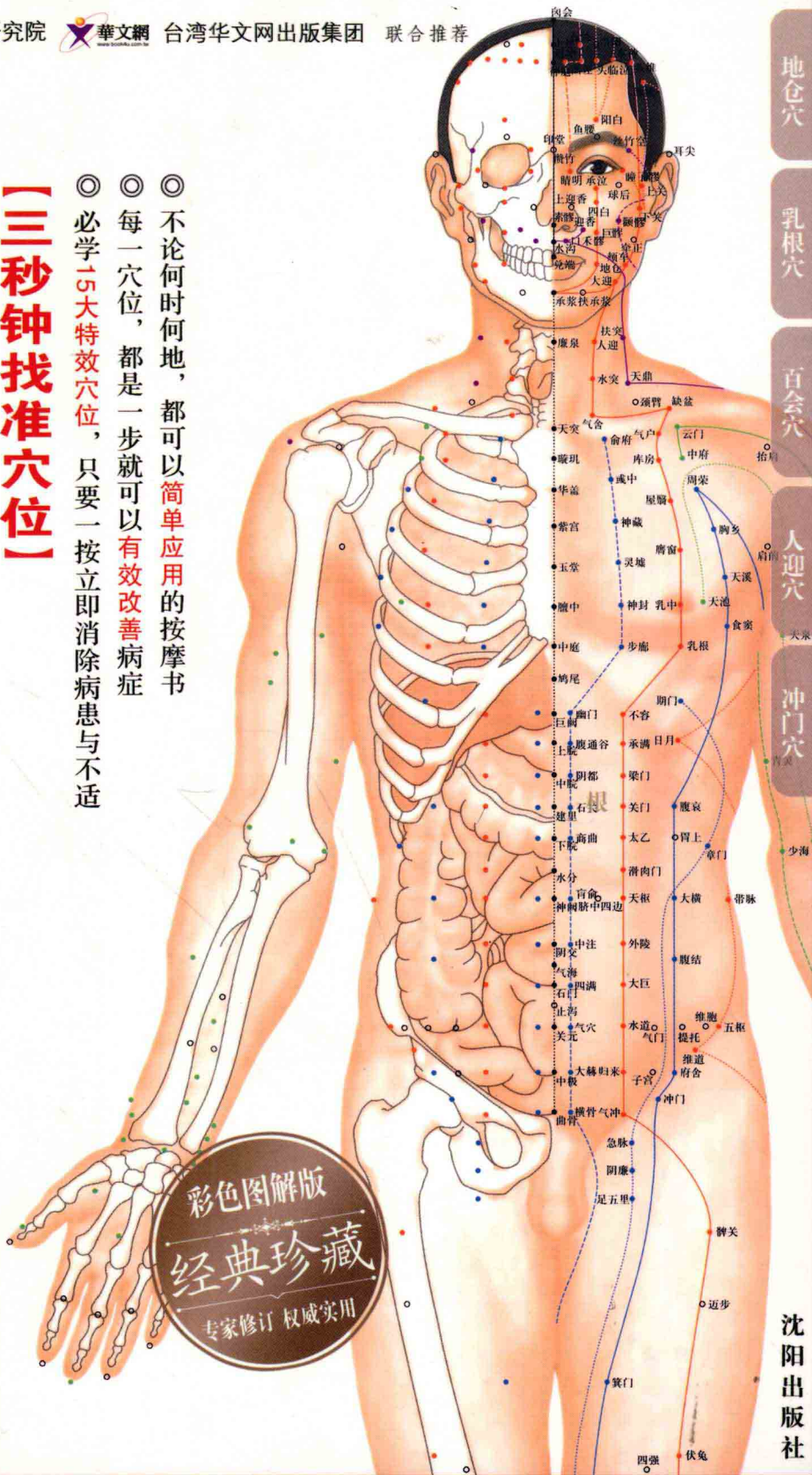
台湾华文网出版集团

联合推荐

# 图解 经络穴位按摩 速查手册

- ◎ 不论何时何地，都可以简单应用的按摩书
- ◎ 每一穴位，都是一步就可以有效改善病症
- ◎ 必学的大特效穴位，只要一按立即消除病患与不适

## 【三秒钟找准穴位】



彩色图解版  
经典珍藏  
专家修订 权威实用

东方教育研究院◎编著

地仓穴

乳根穴

百会穴

人迎穴

冲门穴

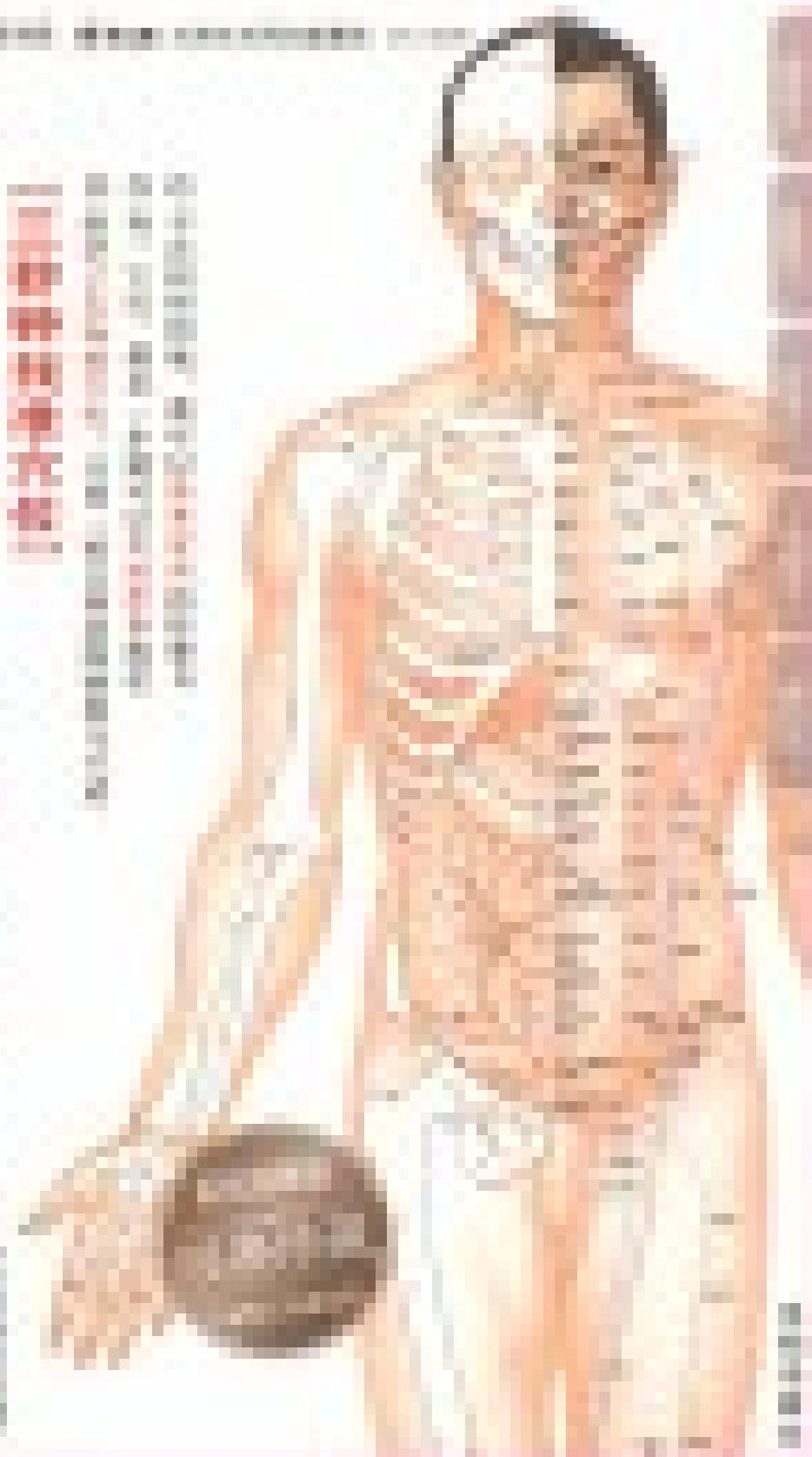
沈阳出版社

图解

# 经络穴位按摩

## 速查手册

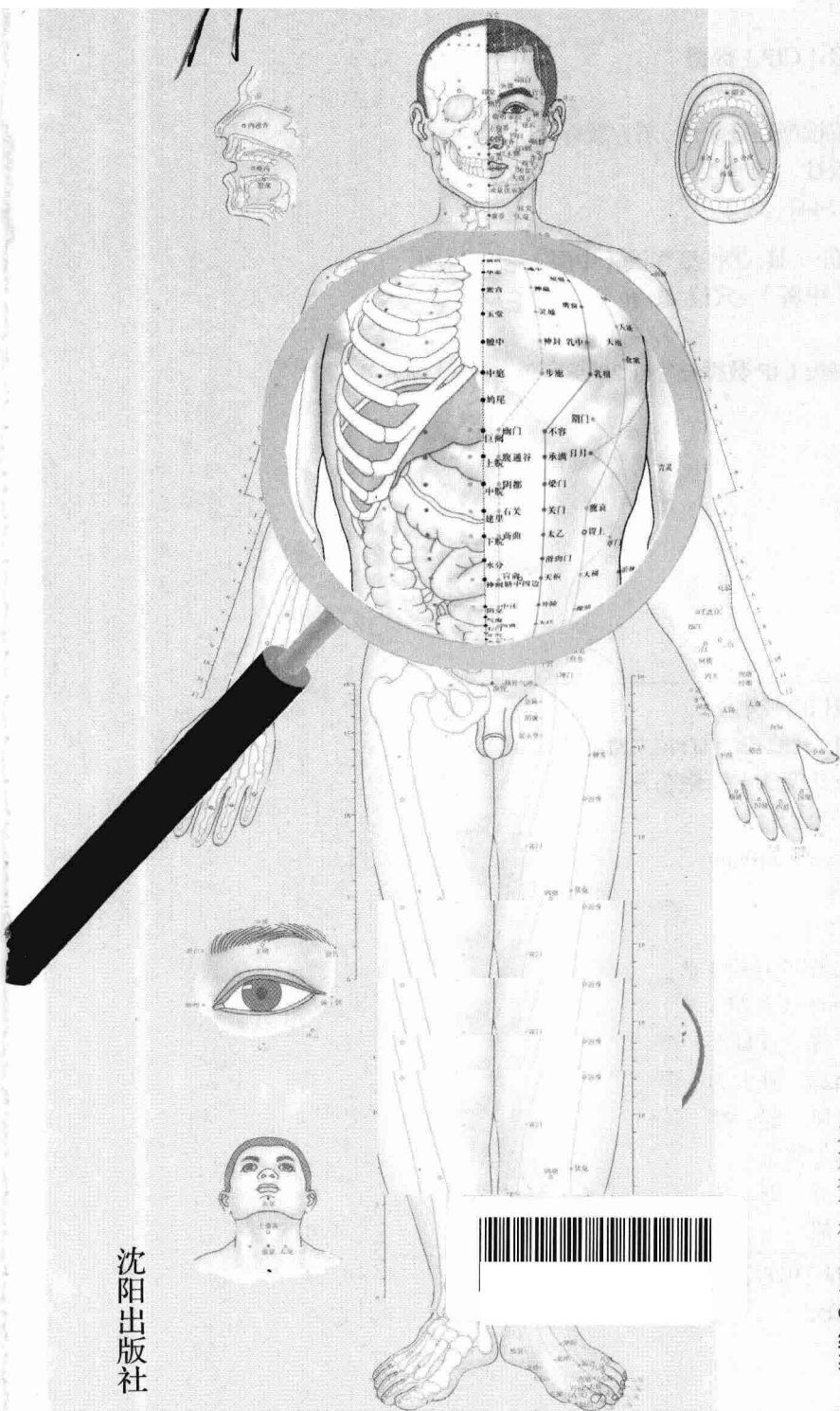
经络穴位按摩速查手册



# 图解经络穴位按摩 速查手册

认识穴位的第一本书

东方教育研究院 编著



沈阳出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解经络穴位按摩速查手册 / 东方教育研究院编著.  
沈阳: 沈阳出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5441-3836-9

I. 图… II. 东… III. ①按摩疗法 ( 中医 ) - 经络 - 图解  
②按摩疗法 ( 中医 ) - 穴位 - 图解 IV. R224-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2009 ) 第 019097 号

---

出 版 者: 沈阳出版社

( 地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011 )

印 刷 者: 北京华戈印务有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 22.25

字 数: 110千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

责任编辑: 李 峰 夏景军

策划编辑: 李团辉 陈大为

特约编辑: 徐金凤 赵 娜

封面设计: 黑马工作室

责任校对: 安 静 邵 萍

责任监印: 杨 旭

---

书 号: ISBN 978-7-5441-3836-9

定 价: 29.80元

# 目 录

学会自我按摩的五大好处 /1

速查表 /3

阅读导航 /14

## 第1章 手太阴肺经经穴

中府穴 通畅肺腑无阻碍 /18

尺泽穴 腹痛发热首选穴 /20

孔最穴 久坐不痔的秘诀 /22

列缺穴 “列缺”霹雳，阴霾消散 /24

经渠穴 呼吸畅通的法宝 /26

太渊穴 气血不足太渊相助 /28

鱼际穴 失声莫担心，鱼际在手边 /30

少商穴 没事常掐，感冒不来烦 /32

## 第2章 手阳明大肠经经穴

商阳穴 胸中气闷找商阳 /36

三间穴 五官病痛全拿下 /38

合谷穴 牙疼是病也不怕 /40

阳溪穴 头痛耳鸣一扫光 /42

下廉穴 肠胃健康，一身轻松 /44

曲池穴 腹痛吐泻不用愁 /46

肩髃穴 肩膀的保健医生 /48

扶突穴 止咳平喘有奇效 /50

迎香穴 抛掉鼻炎鼻塞的烦恼 /52

### 第3章 足阳明胃经经穴

- 承泣穴 还你一双明亮的眼睛 /56
- 四白穴 明目养颜的好帮手 /58
- 地仓穴 祛风、治感冒，地仓有疗效 /60
- 颊车穴 口眼歪斜按颊车 /62
- 下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 /64
- 头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 /66
- 人迎穴 咽喉肿、高血压，人迎有办法 /68

### 第4章 足太阴脾经经穴

- 隐白穴 要想止血快，马上按隐白 /98
- 太白穴 消除湿疹有太白 /100
- 公孙穴 调理脾胃的保健师 /102
- 三阴交穴 妇科疾病的克星 /104
- 阴陵泉穴 让您便便畅通 /106
- 血海穴 清血利湿，血海本事 /108
- 府舍穴 腹痛不愁，府舍解忧 /110
- 大横穴 大肠疾病找大横 /112
- 周荣穴 让您心平气顺 /114
- 大包穴 常按大包穴，睡觉更安稳 /116

### 第5章 手少阴心经经穴

- 极泉穴 按压极泉，强健心脏 /120
- 青灵穴 祛除疼痛无烦恼 /122
- 少海穴 常按少海，疼痛不来 /124
- 神门穴 宁心提神疗效好 /126
- 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 /128
- 少冲穴 急救中风，要掐少冲 /130

**第6章 手太阳小肠经经穴**

- 少泽穴 昏迷不用怕，少泽唤醒他 /134
- 后溪穴 腰痛按后溪，为您解忧急 /136
- 阳谷穴 耳鸣不担忧，阳谷是帮手 /138
- 养老穴 晚年体健靠养老 /140
- 小海穴 按小海，脸色红润气色佳 /142
- 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 /144
- 天宗穴 美体健胸按天宗 /146
- 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 /148
- 颧髻穴 面部疼痛，常按管用 /150
- 听宫穴 耳朵聪灵听力好 /152

**第7章 足太阳膀胱经经穴**

- 睛明穴 还您一个明亮的世界 /156
- 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 /158
- 曲差穴 鼻窍通透有曲差 /160
- 五处穴 癫痫不可怕，五处治好它 /162
- 承光穴 止痛祛热，还您快乐 /164
- 通天穴 鼻内畅通无阻 /166
- 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 /168
- 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 /170
- 大杼穴 祛热祛痛，大杼常用 /172
- 风门穴 治疗感冒，风门疗效好 /174
- 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 /176
- 承扶穴 臀部减肥按承扶 /178
- 殷门穴 强健腿腰，殷门有绝招 /180
- 委中穴 腰痛背痛求委中 /182
- 承筋穴 小腿痉挛揉承筋 /184
- 承山穴 腿脚有力不抽筋 /186
- 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 /188



- 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡安稳 /190  
申脉穴 宁神止痛不眩晕 /192  
至阴穴 难产别发愁，至阴有特效 /194

### 第8章 足少阴肾经经穴

- 涌泉穴 缓解腰酸背疼就找涌泉 /198  
太溪穴 治疗生殖系统病的好手 /200  
复溜穴 肾脏功能的调理师 /202  
筑宾穴 筑宾帮您，安心宁神 /204  
横骨穴 摆脱男人难言的痛苦 /206  
大赫穴 男性健康的福星 /208  
气 穴 专治生殖泌尿疾病 /210  
育俞穴 告别便秘的痛苦 /212  
商曲穴 帮你解决腹痛的烦恼 /214  
神封穴 咳嗽气喘点神封 /216  
俞府穴 胜过止咳良药 /218

### 第9章 手厥阴心包经经穴

- 天池穴 让全身重新焕发活力 /222  
曲泽穴 速效“定心丸” /224  
内关穴 安抚你的胃，体贴你的心 /226  
大陵穴 让你口气清新每一天 /228  
劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 /230  
中冲穴 迅速降低体温就找中冲 /232

### 第10章 手少阳三焦经经穴

- 关冲穴 调整身体内分泌 /236  
液门穴 清火散热的“牛黄解毒片” /238  
中渚穴 治疗更年期女性的疾病 /240  
阳池穴 提高怀孕妈妈的幸福度 /242



- 支沟穴 摆脱便秘痛苦的秘密 /244  
天井穴 清热凉血，调理麦粒肿 /246  
消泅穴 不花一分钱的减肥法 /248  
肩髃穴 上班族的好帮手 /250  
颊息穴 耳鸣耳痛揉颊息 /252  
角孙穴 让眼睛不再受“伤害” /254  
耳门穴 护耳有绝招 /256  
丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 /258

### 第11章 足少阳胆经经穴

- 瞳子髎穴 为你擦亮“心灵的窗户” /262  
悬颅穴 注意力集中不走神 /264  
悬厘穴 结束头痛烦恼，提高工作效率 /266  
天冲穴 牙龈肿痛快找天冲 /268  
阳白穴 眼保健操现在开始 /270  
目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 /272  
风池穴 清热醒脑还治感冒 /274  
肩井穴 防治乳腺炎有特效 /276  
环跳穴 轻松解决腰腿疼痛 /278  
风市穴 中风瘫痪有望行动自如 /280  
阳陵泉穴 抽筋痛苦及时了 /282  
阳辅穴 增强你的腰肾功能 /284  
足临泣穴 脚上功夫治头痛 /286  
足窍阴穴 止痛定咳顺气必点穴 /288

### 第12章 足厥阴肝经经穴

- 大敦穴 小腹疼痛有特效 /292  
太冲穴 药物降压之外的好方法 /294  
曲泉穴 解决男女生殖系统问题 /296

- 足五里穴 让排尿不再困难 /298  
阴廉穴 给女人多一点呵护 /300  
中封穴 关爱男人每一天 /302  
章门穴 五脏病变的“门户” /304  
期门穴 疏肝利气化积通瘀 /306

### 第13章 督脉经穴

- 长强穴 通大便，疗便秘，止腹泻 /310  
命门穴 关乎生命存亡的“命门” /312  
身柱穴 小儿止咳定喘有特效 /314  
大椎穴 小儿感冒发烧不再犯愁 /316  
哑门穴 声音沙哑不必苦恼 /318  
脑户穴 头痛感即刻减轻的方法 /320  
风府穴 感冒头疼不再打针吃药 /322  
强间穴 让你睡好自然心情好 /324  
百会穴 忧郁烦躁失眠点百会 /326  
前顶穴 头晕头痛找前顶 /328  
神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 /330  
水沟穴 紧急救命它最及时 /332

### 第14章 任脉经穴

- 会阴穴 专治男女性功能障碍 /336  
中极穴 妇科疾病不用愁 /338  
关元穴 男子藏精女子蓄血之处 /340  
阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 /342  
神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 /344  
上脘穴 增加你的胃动力 /346  
膻中穴 减肥不点增肥点 /348  
廉泉穴 治疗舌头不听使唤 /350

## 学会自我按摩的五大好处

### 好处一 一看就懂，一学就会

按摩，古称按跷，其历史悠久，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩入门简单，不须理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器材，只要找到正确的穴位及反射区，用手部的按压动作，抓住要诀与手法，习惯与熟练之后很快就能掌握。人人都可以是按摩师，不管是在家还是公交车上，或是办公室，随时随地都可进行自我治疗及保健。

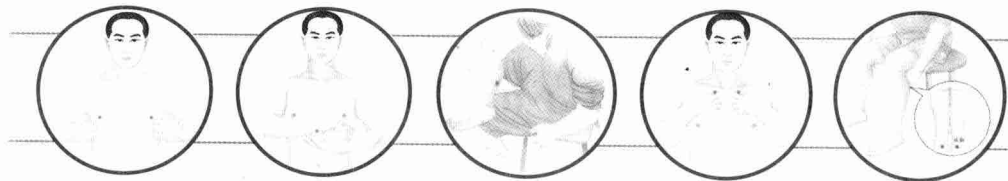
### 好处二 自己就是按摩师，无须他人帮助

当身体感到不适时，手很自然地就会去按摩不舒服的地方。如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，就发现了有效的治疗病痛穴道和反射区。按摩穴道及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。而人的手与手指都具备了可舒缓疲倦和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，由自己的手指来给自己的身体按摩是最合适不过的了，因为自己的手指是自己身体的按摩师。

### 好处三 自我按摩可知健康状况

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会

出现发软、疼痛的感觉，例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象，但是如果轻轻一碰就疼痛难忍的话，那就说



明你的鼻子出问题了，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。

此外，穴位及反射区表皮的热冷粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为你了解内脏健康的参考。

#### 好处四 全身都有特效穴

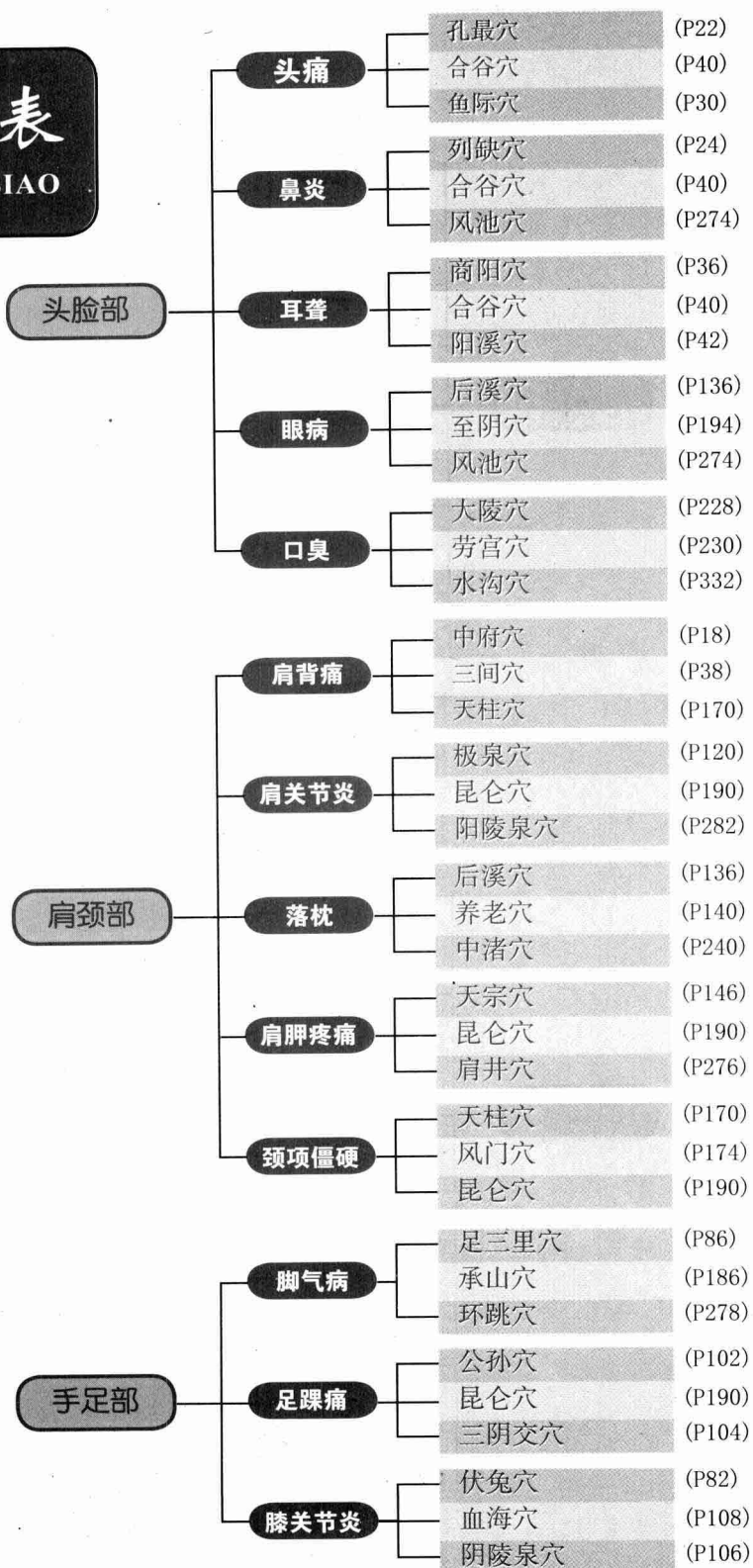
人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：按压中府穴对于长期郁闷不乐，心情烦躁，时时感到胸闷气短的人，有立竿见影的效果。久坐办公室的上班族，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题存在，到了五十岁左右，若是不注意本身的健康状况，又受风寒，可能一抬头、一举手便拉伤了肩膀，这就是俗称的“五十肩”，而肩髃穴是“五十肩”的特效穴。特效穴不但可以针对单一疾病做治疗，还可调整全身生理机能，强身健体，十分适合个人平日保健。

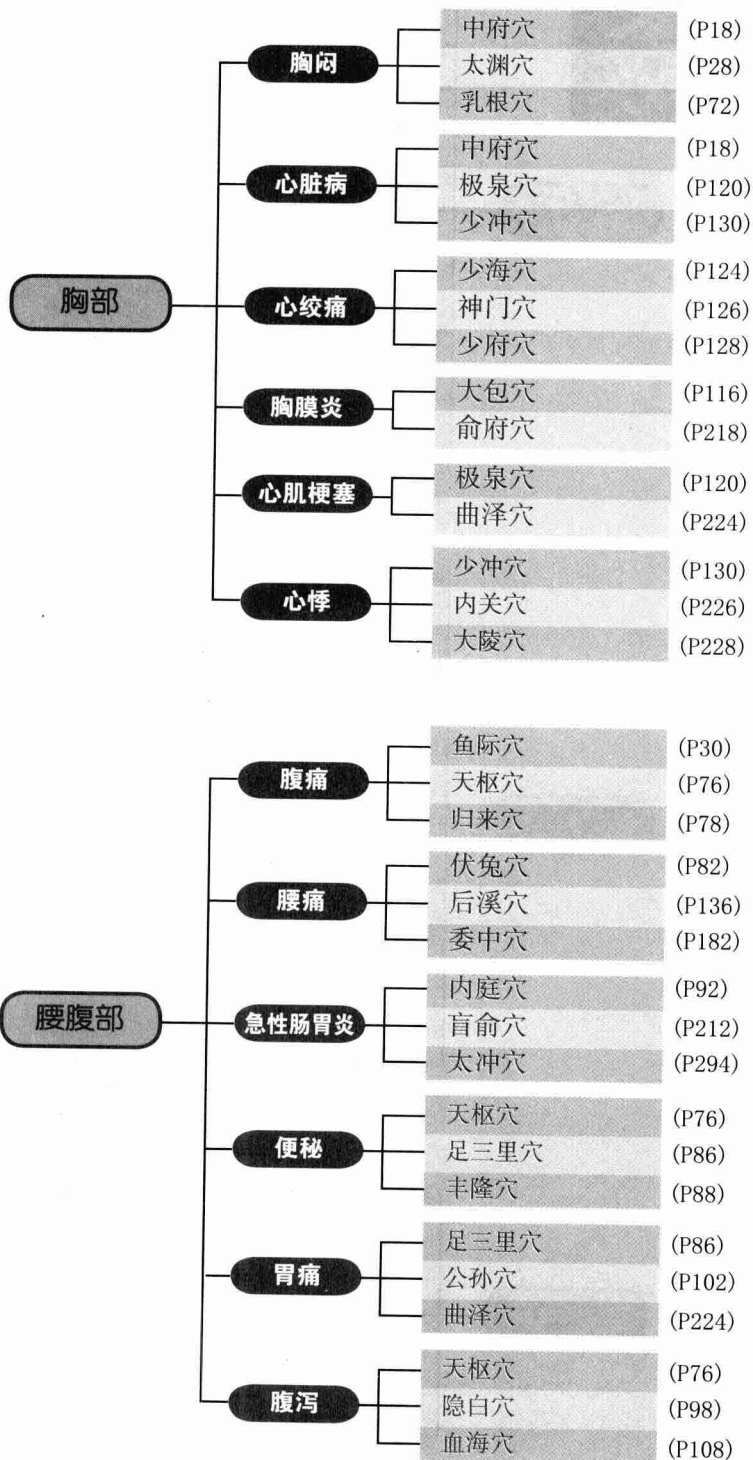
#### 好处五 节省高昂的治疗费用

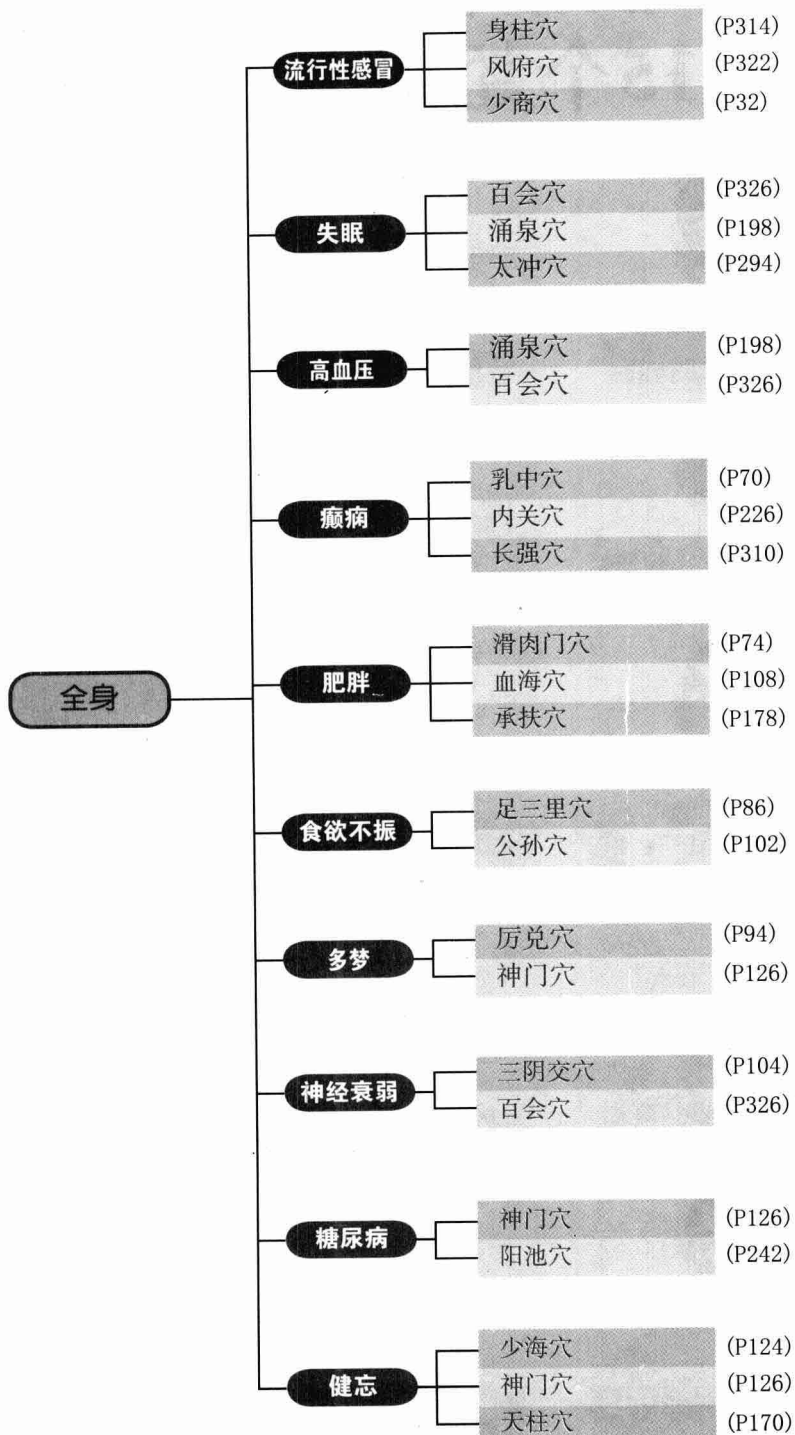
当下昂贵的医疗费用已超出了普通人群常用病和多发病的治疗需要，形成了医疗资源浪费，而这种浪费却又是出于医疗机构的利益需要。一些医院为了追求利益最大化，在提升药物价格和治疗费用的同时，更利用患者对医生的信任及依赖，引导患者进行过度医疗和过度消费。其实，如果我们拥有一些基本的自我按摩常识，对日常生活中的一些小病就能够进行自我恢复，那么小病不用去医院，在家进行自我按摩就可以解决，这样可以最大限度地避免在医疗上“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

## 速查表

SU CHA BIAO

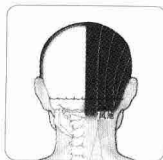






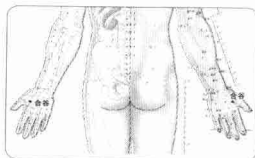


# 中医推荐非学不可的 15个超级有效穴位



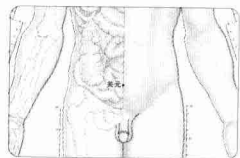
**风池穴(P274)**

主治：感冒和头痛。



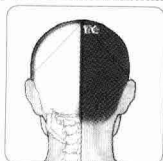
**合谷穴(P4)**

主治：高血压和头痛。



**关元穴(340)**

主治：阳痿和早泄。



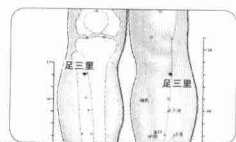
**百会穴(P326)**

主治：失眠和神经衰弱。



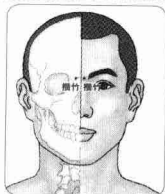
**内关穴(P226)**

主治：胃痛和心脏衰弱。



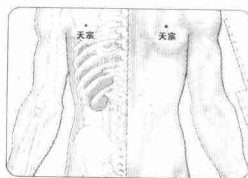
**足三里穴(P86)**

主治：神经痛和胃病。



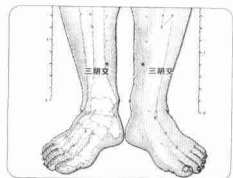
**攒竹穴(P168)**

主治：眼痛和头痛。



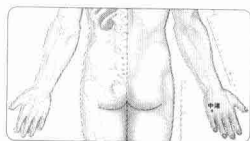
**天宗穴(P146)**

主治：胸痛和肩膀痛。



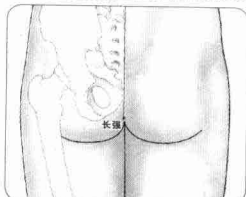
**三阴交穴(P104)**

主治：痛经和阳痿。



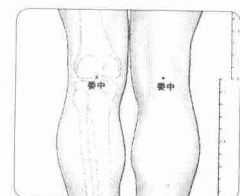
**中渚穴(P240)**

主治：失眠和头痛。



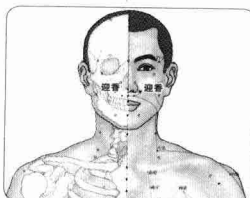
**长强穴(P310)**

主治：便秘和腹泻。



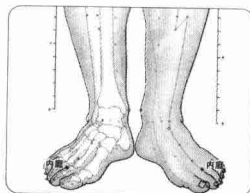
**委中穴(P182)**

主治：腰痛和中暑。



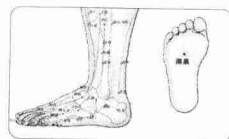
**迎香穴(P52)**

主治：鼻炎和鼻出血。



**内庭穴(P92)**

主治：牙痛和腹泻。



**涌泉穴(P198)**

主治：中暑和头痛。

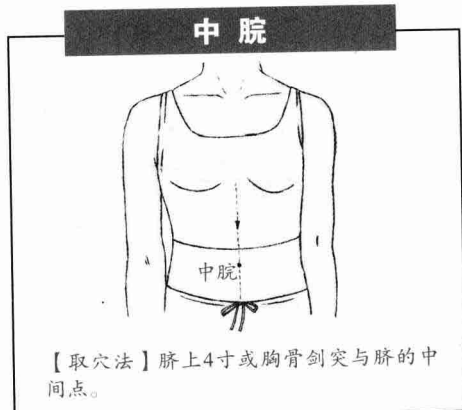
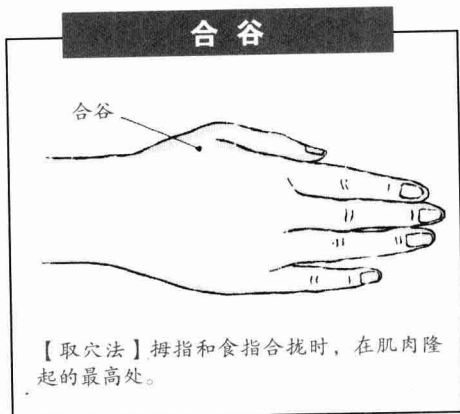
# 常见病的穴位治疗法

## 慢性胃炎

**主要症状：**轻微呕心感、食欲不振，胃部有持续性或阵法性的疼痛。饭后上腹部有微痛感或呕吐症状。

**最有疗效的穴位：**合谷和中脘。

**注意事项：**孕妇最好改用足三里穴，不用合谷穴，合谷穴容易引发流产。



## 胃溃疡

**主要症状：**脸色苍白、唇浅黄，疲倦虚弱。伴有胃胀气、呕逆、嗝气或吐酸水。严重时会出现胃出血、吐血、胃穿孔和突发性昏迷。

**最有疗效的穴位：**神门和足三里。

**注意事项：**神门穴不可用力过猛，要轻压快揉，否则会伤及手腕骨膜，造成骨膜炎。

